Arkusz: wzrost docelowy i tempo wzrastania dziecka

Imię dziecka: ..... Płeć: chłopiec / dziewczynka Data urodzenia: .....

1. Wzrost docelowy

Wzrost ojca: ..... cm Wzrost matki: ..... cm

Dziecko	Wzór i wynik	Przedział
Chłopiec	(wzrost ojca + wzrost matki + 13) : 2 = ... cm	przedział ±10 cm: od ..... do ..... cm
Dziewczynka	(wzrost ojca + wzrost matki - 13) : 2 = ... cm	przedział ±10 cm: od ..... do ..... cm

Przykład: ojciec 180 cm, matka 165 cm: syn (180 + 165 + 13) : 2 = 179 cm, córka (180 + 165 - 13) : 2 = 166 cm.

2. Pomiary wzrostu

Zapisuj pomiary z datą (dom, bilans w szkole, wizyta u lekarza). Tempo wzrastania licz z pomiarów oddalonych o co najmniej 6 miesięcy: (różnica wzrostu w cm : liczba miesięcy) × 12.

Data pomiaru	Wiek dziecka	Wzrost (cm)	Centyl (siatka OLAF)	Miesięcy od poprzedniego	Tempo (cm/rok)	Gdzie zmierzono

3. Jak zmierzyć wzrost w domu

• Dziecko staje boso, bez spinek i kucyka na czubku głowy, na twardej podłodze.

• Pięty razem; pięty, pośladki i łopatki dotykają ściany, wzrok skierowany przed siebie.

• Do czubka głowy przyłóż książkę lub ekierkę pod kątem prostym do ściany i zaznacz miejsce.

• Zmierz odległość od podłogi do znaku z dokładnością do 0,5 cm; kolejny pomiar rób o tej samej porze dnia.

4. Ile rośnie zdrowe dziecko

Okres	Tempo wzrastania
od 5. roku życia do pokwitania	średnio 5-6 cm na rok
skok pokwitaniowy, dziewczęta	8-12 cm na rok
skok pokwitaniowy, chłopcy	10-14 cm na rok

Na podstawie: Barstow C., Rerucha C., Am. Fam. Physician 2015.

5. Z czym warto iść do pediatry

• wzrost poniżej 3. centyla na siatce OLAF dla płci i wieku,

• tempo wzrastania przed pokwitaniem wyraźnie poniżej 5 cm na rok w kolejnych pomiarach,

• zejście krzywej wzrostu o kanał centylowy lub więcej,

• wzrost dużo niższy, niż wynika ze wzrostu docelowego,

• niski wzrost razem z bólami brzucha, biegunkami, przewlekłym zmęczeniem, bólami głowy lub zaburzeniami widzenia.

Pytania do lekarza

.....

.....

.....

.....

Arkusz ma charakter pomocniczy i nie służy do stawiania rozpoznania. Ocenę wzrastania dziecka przeprowadza lekarz.